

РАК ЛЕГКОГО



Курение вызывает 85% случаев смерти от рака легкого, 50-70% смертей от рака пищевода, глотки, ротовой полости, 30-40% — от рака мочевого пузыря и почек.

Внимание! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим (пассивным курильщикам) — особенно детям и женщинам.

СИМПТОМЫ:

- Длительный, непроходящий кашель.
- Боль в грудной клетке, усиливающаяся при глубоком вдохе.
- Боль в плече и онемение пальцев (может сопровождаться опущением века).
- Потеря веса и снижение аппетита.
- Мокрота с прожилками крови или коричневого (ржавого) цвета.
- Одышка.
- Лихорадка без явной причины.
- Часто повторяющиеся инфекции дыхательных путей (бронхиты, пневмонии).
- Появление хрипов в легких.
- Потеря сознания, головные боли, головокружение, нарушение речи и зрения.

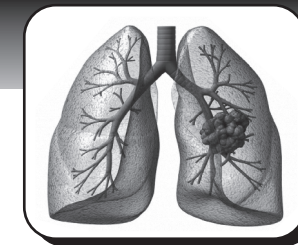


Если опухоль вышла за пределы легких, к перечисленным симптомам добавятся новые:

- Боль в костях
- Увеличение лимфатических узлов.
- Желтое окрашивание кожи и глазного яблока.

При обнаружении этих симптомов немедленно обращайтесь к врачу!

РАК ЛЕГКОГО



Курение вызывает 85% случаев смерти от рака легкого, 50-70% смертей от рака пищевода, глотки, ротовой полости, 30-40% — от рака мочевого пузыря и почек.

Внимание! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим (пассивным курильщикам) — особенно детям и женщинам.

СИМПТОМЫ:

- Длительный, непроходящий кашель.
- Боль в грудной клетке, усиливающаяся при глубоком вдохе.
- Боль в плече и онемение пальцев (может сопровождаться опущением века).
- Потеря веса и снижение аппетита.
- Мокрота с прожилками крови или коричневого (ржавого) цвета.
- Одышка.
- Лихорадка без явной причины.
- Часто повторяющиеся инфекции дыхательных путей (бронхиты, пневмонии).
- Появление хрипов в легких.
- Потеря сознания, головные боли, головокружение, нарушение речи и зрения.



Если опухоль вышла за пределы легких, к перечисленным симптомам добавятся новые:

- Боль в костях
- Увеличение лимфатических узлов.
- Желтое окрашивание кожи и глазного яблока.

При обнаружении этих симптомов немедленно обращайтесь к врачу!

ПРОФИЛАКТИКА

Ни в коем случае не курите в квартире, в помещении, где кроме вас присутствуют дети, беременные женщины, больные люди. И вообще: — бросайте курить!



ПРОФИЛАКТИКА

Ни в коем случае не курите в квартире, в помещении, где кроме вас присутствуют дети, беременные женщины, больные люди. И вообще: — бросайте курить!



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- **Решительно настройте себя на отказ от курения.** Вы не раб привычки и сможете одолеть ее.
- **Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, друзьям, товарищам по учебе или работе.** Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что вы исполните свое решение.
- **Избавьтесь от всех предметов, связанных с курением** (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштука). Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте. Этот поступок позволит вам проверить себя, насколько решительно вы настроены.
- **Используйте доступные вам формы физических нагрузок и упражнений** для снятия напряжения.
- **Старайтесь особенно регулярно (не менее двух раз в день) чистить зубы.** Обратите внимание: через несколько дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от табачной желтизны.
- **Старайтесь избегать ситуаций, которые обычно побуждают вас закурить.**
- **Периодически кладите что-нибудь в рот вместо сигареты:** яблоко, семечки, карамель, жвачку, зубочистку или тому подобное.
- **Пейте больше жидкости,** исключая алкоголь и кофе.

Трудно? Не получается? Попробуйте снова. Обратитесь к специалисту. Вот увидите: у вас все получится!

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- **Решительно настройте себя на отказ от курения.** Вы не раб привычки и сможете одолеть ее.
- **Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, друзьям, товарищам по учебе или работе.** Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что вы исполните свое решение.
- **Избавьтесь от всех предметов, связанных с курением** (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштука). Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте. Этот поступок позволит вам проверить себя, насколько решительно вы настроены.
- **Используйте доступные вам формы физических нагрузок и упражнений** для снятия напряжения.
- **Старайтесь особенно регулярно (не менее двух раз в день) чистить зубы.** Обратите внимание: через несколько дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от табачной желтизны.
- **Старайтесь избегать ситуаций, которые обычно побуждают вас закурить.**
- **Периодически кладите что-нибудь в рот вместо сигареты:** яблоко, семечки, карамель, жвачку, зубочистку или тому подобное.
- **Пейте больше жидкости,** исключая алкоголь и кофе.

Трудно? Не получается? Попробуйте снова. Обратитесь к специалисту. Вот увидите: у вас все получится!